



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres  
universitarias de la ciudad de Huaraz**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología.

**AUTOR:**

Gonzales Llamoctanta, Pedro Pablo. (ORCID: 0000-0002-8095-5776)

**ASESORES:**

Dr. Noe Grijalva, Hugo Martin. (ORCID: 0000-0003-2224-8528)

Dr. Paredes Díaz, Susana Edita. (ORCID: 0000-0002-1566-7591)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia.

HUARAZ- PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

Al señor de Soledad por la perseverancia y el optimismo; a mis amados padres, abuelos y hermanos que gracias a sus palabras y gestos de apoyo pude esforzarme día a día para lograr esta meta; a mis próximos colegas y amigos que cada día dan lo mejor de sí, para conseguir sus metas y sus ambiciones. Sigán dando lo mejor.

Por último, a todos los profesores de la UCV que imparten sus conocimientos y su carisma en todo el proceso de adoctrinamiento.

El autor.

## **Agradecimiento**

A Dios por el don de la vida y por haberme permitido llegar hasta esta etapa; a mi familia que es lo más preciado en la vida, de tal modo a todas las personas que estuvieron en mi camino, de las que rescato maravillosas enseñanzas que me sirven y que me servirán en el futuro.

Finalmente, al personal educativo de la Universidad César Vallejo filial Huaraz, por brindarnos la oportunidad de cursar nuestros estudios, además el poder explotar nuestros conocimientos y a la vez adquirir nuevas experiencias y conocimientos.

El autor.

## Índice de contenidos

Carátula	I
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice De tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.	1
II. MARCO TEÓRICO.	5
III. METODOLOGÍA.	18
3.1. Tipo y diseño de investigación.	18
3.2. Variables y operacionalización	19
3.3. Población y muestra.	21
3.3.1. Población:	21
3.3.2. Muestra.	22
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	22
3.5. Procedimiento	24
3.6. Método de análisis de datos	24
3.7. Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS.	26
V. DISCUSIÓN.	30
VI. CONCLUSIONES.	34
VII. RECOMENDACIONES.	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	43

## Índice De tablas

Tabla 1. Operacionalización de las variables.	19
Tabla 2. Distribución numérica de la población de mujeres universitarias	21
Tabla 3. Distribución según niveles de la variable creencias irracionales	26
Tabla 4. Distribución según niveles de la variable dependencia emocional	27
Tabla 5. Correlación entre la creencia irracional y dependencia emocional	28
Tabla 6. Correlación entre dependencia emocional y la creencia irracional	29
Tabla 7. Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la aplicación del instrumento de creencias irracional	43
Tabla 8. Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la aplicación de los instrumentos de dependencia emocional	44

## Resumen

La presente investigación tuvo como propósito determinar la correlación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz. El tipo de investigación es transversal o correlacional el cual se centra en analizar el grado de asociación entre dos o más variables; en cuanto a la muestra fue no probabilística intencional, en donde se encuestó a 300 universitarias con un rango de edad de 18 a 30 años; seguidamente se optó aplicar dos instrumentos, el registro de opiniones forma- A de Albert Ellis, versión modificada y adaptada por Guzmán 2009 y el cuestionario de dependencia emocional adaptada por Ventura y Caycho, 2016. En cuanto a los resultados se evidencia la correlación entre la variable creencia irracional y las dimensiones de la dependencia emocional, donde en el criterio búsqueda de atención el grado de correlación rho spearman es de 0,353 y probabilidad  $p=0,000$ , el cual indica que la relación es positiva y moderada; mientras que en el criterio miedo a la soledad el grado de correlación rho de spearman n 0,474 y probabilidad,  $p=0,000$ , significa que la relación es positiva y moderada. Finalmente se determinó que, si existe correlación entre la variable creencia irracional y las dimensiones de la dependencia emocional de manera positiva y moderada, además en cuanto al criterio búsqueda de atención el grado de correlación rho spearman es de 0,353, el cual indica que la relación es positiva y moderada.

Palabras clave: creencias irracionales, dependencia emocional.

## **Abstract**

The purpose of the present research was to determine the correlation between irrational beliefs and emotional dependence in university women from the city of Huaraz. The type of research is cross-sectional or correlational which focuses on analyzing the degree of association between two or more variables; Regarding the sample, it was intentional non-probabilistic, where 300 university students with an age range of 18 to 30 years were surveyed; Next, it was decided to apply two instruments, the form-A opinion register by Albert Ellis, version modified and adapted by Guzmán 2009, and the emotional dependence questionnaire adapted by Ventura and Caycho, 2016. Regarding the results, the correlation between the irrational belief variable and the dimensions of emotional dependence, where in the attention seeking criterion the degree of correlation rho spearman is 0.353 and probability  $p = 0.000$ , which indicates that the relationship is positive and moderate; While in the fear of loneliness criterion, the degree of correlation of spearman's rho n 0.474 and probability,  $p = 0.000$ , means that the relationship is positive and moderate. Finally, it was determined that, if there is a correlation between the irrational belief variable and the dimensions of emotional dependence in a positive and moderate way, in addition to the attention seeking criterion, the degree of correlation rho spearman is 0.353, which indicates that the relationship it is positive and moderate.

Keywords: irrational beliefs, emotional dependence.

## **I. INTRODUCCIÓN.**

Las creencias o pensamientos irracionales son prejuicios inconscientes del ser humano, que carecen de certeza; las cuales se exteriorizan en diferentes circunstancias de nuestra vida, así mismo estas ideas o creencias nos instruyen a pensar de manera incongruente con la realidad, para luego manifestarse en alteraciones que pueden ser emocionales, cognitivos y/o comportamentales, lo informan Sarason y Sarason (2006), dichas creencias son las principales causantes de diversos problemas psicológicos.

De manera similar, Lega et al. (2017), señalan que el ser humano vive rodeado de creencias irracionales, las cuales están a lo largo de la vida, estas creencias son adquiridas mediante el aprendizaje por observación o imitación, por tanto, se manifiestan como pensamientos de angustia, miedo excesivo y culpa, dando un resultado negativo al sentir de la persona; si bien es cierto el entorno social también trastorna la realidad con ideas irracionales sobre la vida, la relación de pareja, el género, entre otras, sin embargo si la persona se hace cargo de sus pensamientos incongruentes tiende a mejorar su capacidad reflexiva y analítica sobre la existencia.

Respecto a la dependencia emocional, Congost (2014), menciona que es una obsesión descontrolada afectiva que se da de un sujeto a otro, además es más común en relaciones de pareja o entre familiares, cuando un sujeto padece de dependencia emocional tiende a generar necesidades desordenadas por buscar afecto y atención en otras personas, a ello se suma que muchos de ellos desisten de su libertad y empieza un trajín desagradable que le conlleva a cometer actos en contra de sí mismo.

Para, Urbiola et al. (2018), la dependencia emocional viene hacer una necesidad exorbitante de afecto hacia terceros, la cual se puede manifestar como la obtención de aprobación de la pareja o de otros miembros cercanos a la persona que padezca esta condición, además se caracteriza por las humillaciones, el deseo de querer estar pendiente del sujeto y el temor a quedarse solo o desvalido; por lo antes mencionado, la dependencia emocional es producto de las creencias irracionales,



la cual es una característica de las víctimas de violencia o en caso contrario que están pasando situaciones de riesgo.

Por tanto, Jaller y Lemos (2009), señalan que las creencias irracionales y la dependencia emocional son esquemas desadaptativos que están sincronizados con la ansiedad, depresión, la violencia y otros problemas psicosociales, que perturban el bienestar socioemocional y afectivo del ser humano. Dentro del mismo contexto, Amorós (1990), sostiene que las mismas personas crean sus propias aflicciones psicológicas, pues que, de pequeños les han enseñado a tener miedo a lo desconocido y sobre todo impartido creencias absurdas de la vida, todo ello ha forjado personas con estereotipos, con conductas violentas y con dependencia hacia otras personas.

De lo señalado anteriormente los problemas psicosociales que afectan a las mujeres es la violencia, por ello la Organización de Naciones Unidas (ONU, 2019), afirma que un 70% de la población femenina de todos los países son víctimas de violencia la cual se puede manifestar como física, psicológica y sexual, esta práctica es ejercida por la pareja sentimental o miembro de la familia, se estima que las mujeres que han vivenciado alguna forma de violencia muestran altas tasas de trastorno depresivo, dependencia emocional hacia la pareja y además son más propensas a contraer alguna enfermedad de transmisión sexual.

De manera similar, en Latinoamérica se presentan cifras alarmantes de violencia contra la mujer, según un estudio realizado por el Observatorio de igualdad de género de América Latina y el Caribe (2018), refiere que al menos 2.795% de las mujeres fueron agredidas o asesinadas por sus parejas o algún otro, siendo las razones de esta el género, el sexismo, la cultura machista, la desigualdad de oportunidades, la crianza patriarcal, etc.

También en el Perú los casos de violencia van en aumento cada año, es de esa manera que se registraron 56 271 casos, entre las cuales destacan los tipos de violencia más comunes como la de género, de familia y de tipo sexual, estos casos fueron atendidas por el Centro de Emergencia Mujer; por otro lado la región con más casos de maltrato fue Lima con un 32%, teniendo como población más

vulnerable a las jóvenes adultas que tienen una condición escasa en cuanto a recursos económicos y educativos, de edades de 15 a 30 años aproximadamente; finalmente se ha determinado que este sector de población es la más golpeada por esta práctica, lo informó el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2019).

En las regiones del Perú también existe altos índices de violencia, entre una de ellas tenemos a la región Áncash, donde se atendieron a 7.375 casos de violencia contra la mujer o algún integrante de la familia, también se registró 2 casos de feminicidio, por esta razón se han creado más locales para la atención de nuevos casos de violencia, igualmente lo preciso el MIMP (2019). No obstante, cabe señalar que el presente estudio se realizó en mujeres universitarias de Huaraz, dado que en nuestra sociedad huaracina aún se distingue una cultura machista, tal como lo corroboran los actos de maltrato en contra de la mujer, los estilos de crianza de las familias de nuestra comunidad, a ello se suman las creencias irracionales que se tienen sobre la pareja, el rol de género y otras; por todo ello una de las consecuencias es la dependencia emocional.

De todo lo expuesto anteriormente el presente trabajo de investigación planteó la siguiente problemática ¿Existe correlación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz?

Seguidamente la investigación se justifica de la siguiente manera: razón teórica: es abordar aspectos teóricos y conceptuales de la creencia irracional y la dependencia emocional, la cual contribuirá con nuevos conocimientos acerca del tema, así mismo reforzará futuras investigaciones y a su vez motivará a realizar más estudios relacionados con el tema, por lo cual, brindará posibles alternativas de solución a problemáticas psicosociales; la razón metodológica: es dar a conocer el tipo y diseño de investigación que se utilizará, la cual proporcionará nuevas expectativas a futuras investigaciones, además cooperará con el conocimiento científico; por consiguiente, la razón práctica: es que los resultados obtenidos sirvan a los establecimientos públicos y privados que se encargan de la prevención, promoción, protección y procedimiento en situaciones de riesgo en la mujer, a que puedan tener

una mayor visión, en cuanto a la orientación, abordaje y tratamiento de situaciones de riesgo, así mismo se propone manejar el enfoque cognitivo conductual, ya que ha demostrado su efectividad en cuanto al tratamiento de las creencias irracionales y de dependencia emocional. Finalmente, la razón social del estudio es dotar de una investigación que conlleve a comprender la situación que nos afecta como sociedad y sus características, entorno a ella se plantean estrategias multidisciplinarias que ayuden a prevenir y a mejorar la salud mental de la comunidad estudiantil.

La presente investigación tiene como objetivo general: Determinar la correlación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz. Consecutivamente contamos con objetivos específicos tenemos: a) Identificar los niveles de creencia irracional en mujeres universitarias; b) Identificar los niveles de dependencia emocional en mujeres universitarias; c) Identificar la correlación entre la creencia irracional y los niveles de dependencia emocional en mujeres universitarias y d) Identificar la correlación entre la dependencia emocional y los niveles de creencia irracional en mujeres universitarias.

Posteriormente, el estudio plantó la siguiente hipótesis general: si existe correlación significativa entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz, como hipótesis específicas tenemos: a) si existe correlación significativa entre la creencia irracional y los niveles de dependencia emocional en mujeres universitarias y b) si existe correlación significativa entre la dependencia emocional y los niveles de creencia irracional en mujeres universitarias.

## II. MARCO TEÓRICO.

En función a las características y objetivos de la investigación, se presentarán los siguientes antecedentes:

Según, Salardi (2019), en su trabajo de investigación sobre “la dependencia emocional y las creencias irracionales en víctimas de violencia psicológica en la relación de pareja”, donde se ha concluido que un 96% de las mujeres que fueron evaluadas padecieron de algún método de agresión infligida por su pareja, de ese mismo modo, señaló que la dependencia emocional está emparentada con la creencia irracional.

De igual manera, Aquehua y Tito (2019), en su estudio que lleva por nombre “dependencia emocional y creencia irracional en mujeres víctimas de violencia marital atendidas durante el 3° trimestre del año 2018 en la MicroRed de Salud de Belenpampa Cusco”, determinó que, si existe correlación significativa entre las variables de dependencia emocional y la creencia irracional, por lo tanto, a mayor filiación emocional mayor opinión irracional sobre la violencia.

No obstante, Lázaro (2018), menciona en su investigación “creencia irracional y la dependencia emocional en mujeres embarazadas del Distrito de Villa el Salvador”, concluye que las ideas irracionales afectan a la salud de manera física y psicológica en las mujeres gestantes, siendo una de las ideas absurdas: la pérdida del feto; también se comprobó que un 58% de las madres gestantes presentan niveles altos de dependencia emocional hacia su pareja, por ende, se ha comprobado que no existe correlación significativa entre ambos instrumentos.

Igualmente, Guevara y Suárez (2018), señalan en su estudio “creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad de Huaycán”; se demostró la correlación que existe con la creencia irracional y la dependencia emocional, la cual es altamente significativa; la afirmación anterior indica que cuando aumentan los niveles dependencia emocional

es mayor la necesidad de aprobación, la cual acontece como una creencia irracional relacionada con esta.

Así mismo, Llerena (2017), en su estudio “creencias irracionales y dependencia emocional”, manifiesta que se admite la hipótesis alterna y por consecuencia se refuta la hipótesis nula, en otras palabras, si existe relación entre su primera variable y su segunda variable, además menciona que sus dimensiones de ambas variables también tienen relación significativa.

Aunado a lo expuesto, Pilco et al. (2016), en su exploración “la personalidad dependiente y las creencias irracionales en señoras nativas”; determinaron que un porcentaje alto de mujeres indígenas, entre los 18 y 40 años de edad, corresponden a la personalidad dependiente mientras que un porcentaje mínimo a una personalidad evitativa, de igual manera se consideró que las creencias irracionales son proyecciones mínimas del ser humano, en comparación a la dependencia.

Igualmente, en su investigación Riofrio y Villegas (2016), sobre “distorsión cognitiva según el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios de Pimentel”, el resultado del análisis estadístico determinó que existe un grado altamente significativo entre las dos variables, que vienen hacer la distorsión cognitiva y la dependencia emocional; también se evidenciaron indicadores intermedios de distorsión cognitiva en comparación con la dependencia emocional, el cual se encontraría en un grado altamente significativo.

Huerta et al. (2016), señalan que “los esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja en Lima”; se determinó que hay correlación positiva entre los esquemas cognitivos disfuncionales y la dependencia emocional, del mismo modo se evidenció que en las mujeres que habían vivenciado algún acto de violencia, se marca más los esquemas disfuncionales la cual son producto de patologías mentales; por otra parte en las mujeres que no han vivenciado actos de violencia los esquemas irracionales son bajos, en conclusión a mayor distorsión cognitiva mayor dependencia emocional.

Según, Del Castillo et al. (2015) en su estudio sobre “violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios”, concluye que acepta la hipótesis alterna y se descarta la hipótesis nula, a lo cual refiere que el miedo al daño de un lazo afectivo durante la etapa del enamoramiento puede traer consecuencias patológicas para la persona, por ende, cuando se habla de dependencia no solo hace referencia al vínculo afectivo sino que al paradigma social errado sobre el rol de género, la creencia del amor verdadero y el prejuicio social.

Chávez (2015), expone en su investigación “la correlación entre las creencias irracionales y los estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación de Lima Metropolitana”; se demostró que, si existe una correlación de tipo moderada entre los estilos de afrontamiento de situaciones estresantes, con las ideas irracionales que presenta los pacientes, en torno a la dependencia de sustancias nocivas.

Para, Álvarez (2013), al estudiar las “creencias irracionales y su relación con el trastorno de la personalidad por dependencia”, resume que los pensamientos, las virtudes y las concepciones irracionales están asociadas con la cultura popular, por ende, si exista relación con el trastorno de dependencia emocional y pare ello sugiere que se debe de realizar e indagar más en cómo la creencia irracional genera dependencia emocional.

Finalmente, Lemos et al. (2007), en su estudio “distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional”; determinaron que en las personas con dependencia emocional, son más propensas a desarrollar distorsiones cognitivas como los debería, la sobregeneralización, falacia de cambio, entre otras, sin embargo, las distorsiones más comunes en los dependientes son: idealizaciones de un amor eterno, de que la felicidad les trae solo la pareja y demás, todo ello la genera miedo al fracaso en una relación, creando angustia y sentimientos de vacío.

El presente trabajo de investigación cuenta con una fundamentación teórica de las creencias irracionales con un enfoque cognitivo conductual:

Para, Ellis y Grieger (1990), en su teoría sobre la creencia irracional tocada desde la terapia racional emotiva al cual se le denominó como RET, consiste en apoyar a las personas para que estas puedan gozar de una plena existencia, de tal manera que minimice sus dificultades emocionales y conductuales contraproducentes que le impide superarse de una forma interna o externa como ser sociable, en tal sentido las creencias irracionales vienen hacer las ideas las ilógicas que perturban el sentir, actuar de la persona, es así como la RET propone mitigar estas creencias irracionales a partir de sesiones terapéuticas que consisten en enseñar a discutir con las creencias irracionales de manera positiva que por tanto dará resultados efectivos, como la modificación a nivel emocional, conductual y cognitivo.

De manera similar, Dryde (2010), propone desde la terapia cognitiva conductual el trabajar las dificultades del cómo uno se siente, como uno actúa y cómo uno piensa; por lo cual propone la terapia racional emotiva conductual o conocida como el TREC, en tal sentido el modelo ABC con la cual construye una visión rígida y extrema de las creencias irracionales y es ahí donde esta adquiere una sigla siendo la letra "B" que vienen hacer los pensamientos ilógicos y absurdos de alguna situación o en mayoría son resultado de experiencias negativas que ha vivenciado el ser humano.

Para, Beck (2000), propone en su teoría de la creencia irracional, explicada desde la terapia racional emotiva, sugiere que la creencia surge en la infancia y se desarrolla a lo largo de la vida, teniendo como punto de partida sus propios dogmas de sí mismo, del resto de personas y del mundo, están divididas en dos, la creencia positiva y negativa; la primera hace alusión a los pensamientos que ayudan a superar obstáculos psicológicos y permiten que el ser humano sea más racional que emotivo, por el contrario, la creencia negativa surge de situaciones de angustia psicológica el cual radica en nublar las ideas racionales, en otras palabras la

creencia irracional negativas y las emociones efusivas son las causantes de afecciones psicológicas.

Por tanto, Caballo et al. (1997), argumentan que la terapia racional emotiva conductual interviene de manera positiva en el transcurso de las sesiones de pacientes con creencias irracionales, dicho de otro modo los enunciados incoherentes que preexisten en la persona incitan a que ellas sufran de perturbaciones mentales como miedo excesivo, ansiedad y otras, es ahí que la TREC busca dar posibles alternativas de solución en función de los aspectos emocionales, conductuales y cognitivos que son incongruentes con lo racional, cabe resaltar que toca de fondo estos tres aspectos para que el tratamiento sea más efectivo.

Para aclarar el esquema ABC conjuntamente con la creencia irracional tiene una relación con los aspectos conductuales y emocionales; además desde el mismo esquema la letra A es la situación o experiencia que vivencia la persona; la letra B es las ideas incongruentes con la realidad, también conocida como creencias irracionales y por último la letra C, viene hacer las emociones negativas y desagradables que a experimentar el ser humano, la cual se deba a las creencias irracionales de las experiencias o situaciones vividas por el sujeto, dicho de otra manera la irracionalidad es aquella idea difusa, ilógica, incongruente y falsa de la realidad, esta irracionalidad interfiere en la supervivencia y en la felicidad, según Caro (2011).

Ruiz et al. (2012), establece una postura biopsicosocial, donde se pretende explicar que las ideas o creencias irracionales son consecuencia de las relaciones sociales y culturales, de tal manera que han sido transmitidas de generación en generación, teniendo como resultado creencias fantasiosas e ilógicas de la vida o en caso contrario teniendo expectativas altas de ella; es así que a muchos seres humanos les ha causado un malestar emocional y conductual, deteniendo su capacidad de reflexionar, aprender y socializar con otros, por consiguiente las conductas



disfuncionales y emociones perturbadoras que han sido generadas por estas creencias provocan disfuncionalidad interpersonal e intrapersonal.

De lo anterior expuesto seguiremos con la conceptualización de las creencias irracionales:

Según, Dryden y Ellis (1989), manifiestan que la creencia irracional es considerada un credo incongruente, ya que altera la realidad y según la teoría de terapia racional emotiva, estas ideas suelen lastimar, frenar u obstaculizar los propósitos y objetivos que persiguen las personas, sobre todo esto las creencias incongruentes también alteran la percepción y la emoción de los sujetos que la poseen en alta intensidad.

Para, Camacho (2003), las creencias son esquemas mentales que utiliza la persona para atribuir o diferenciar lo real de lo irreal, las cuales pueden ser modificables, de la misma forma se puede definir como todo aquello en lo que uno cree, también podemos referirnos a ello como un plano interno que nos permite dar sentido a lo existente, de tal manera se va construyendo y popularizando a través de las experiencias.

Igualmente, Ibáñez y Manzanera (2014), consideran a la creencia irracional como un pensamiento automático que es adquirido por el aprendizaje y por las experiencias vivenciadas, por tanto, las creencias desadaptativas provocan emociones fuertes, las cuales originan perturbaciones y descontrol en nuestra vida, igualmente dañan a la autoestima, las relaciones intrapersonales y el comportamiento.

Oblitas (2004), menciona que Albert Ellis elaboró una lista de creencias irracionales en las cuales hace una clasificación de 14 creencias: a) Abstracción selectiva: se refiere a situaciones donde el ser humano tiene una percepción única en un solo evento, ya que no puede percibir los demás estímulos, en otras palabras, nos centramos en lo negativo de un problema y no vemos la parte positiva de este; b) Pensamiento polarizado: es un tipo de pensamiento dicotómico, que clasifica la realidad en lo bueno y lo malo; c) Sobregeneralización: se da cuando se saca una

conclusión apresurada y se generaliza la afirmación como absoluto y radical; d) Personalización: es una tendencia comparativa entre un sujeto y otro, por ejemplo, una persona que se compara continuamente con los demás suponiendo que es igual que el resto; e) Proyección: es cuando el individuo atribuye a otros, sentimientos, pensamientos o impulsos del mismo; f) Pensamiento catastrófico: es la tendencia a anticiparse de manera exagerada a supuestos eventos catastróficos; g) Sobre control de superioridad e indefensión: es donde el ser humano se responsabiliza de todos los hechos de su entorno, o también es el sentir que nada puede hacer para remediar los hechos que sucedieron; h) Razonamiento emocional: es creer que lo que se siente es verdadero; i) Falacia de cambio: se da cuando una persona piensa que puede cambiar los ideales, las emociones y la manera de actuar de otra persona sin ser consciente de lo que él siente; j) Los debería: es la conducta que debe de ajustarse a las normas y lo común, ya que si no se cumple con esa expectativa se siente como un bicho raro; k) Tener razón: es cuando la persona piensa que tiene la razón en todo y además lo que piensa y actúa es indiscutible para otros; l) Culpabilidad: se trata de responsabilizar a los demás por situaciones dolorosas o hechos que no le agradan, no obstante, surge la culpabilidad por el padecimiento del resto; m) Falacia de justicia: esta surge cuando la persona piensa que no es reconocida o valorada por otras personas y crea la idea que no es importante o que no vale nada y n) Falacia de la recompensa divina: se basa en que el sujeto cree que su esfuerzo será recompensado por un ente divino y que debemos de dejarlo todo en las manos de Dios.

Ellis, (1976, citado por Caro, 2011), manifiestan que las creencias irracionales en la conducta son: a) La persona pretende que siempre uno debe comportarse de forma mesurada, como le han indicado que se debe de comportar o como la sociedad le diga que tenga que hacerlo; b) En mayoría las personas tienden a tener una conducta irracional, luego tienden a negarlas o minimizarlas, debido al impacto que tendrán en la sociedad; c) Las conductas provocadas por una creencia irracional obstruyen el funcionamiento de nuestras actividades, también de las relaciones interpersonales; d) Evita que nos esforcemos en el trabajo de manera madura y racional y e) Obstaculiza nuestros intereses personales, sociales y profesionales.

Siguiendo con la temática también expondremos la relación que tienen las ideas irracionales con los problemas psicosociales que presentan las mujeres:

Uno de los problemas psicosociales más comunes, que aquejan a las mujeres es la violencia, para ello, Hirigoyen (2006), indica que la violencia es un fenómeno cultural y social con aportación psicológica la cual, desde una perspectiva de las creencias irracionales, la violencia es aprendida y adquirida por un conjunto de normas que los seres humanos tenemos, es por eso que la mentalidad sexista, la educación machista y los ideales errados de género son causas para que se manifiesten los casos de violencia psicológica, física y sexual, es en estas prácticas en donde los más lastimados son mujeres y niños.

Para, Borrajo et al.(2015), manifiestan que el maltrato costumbrista de pareja va en aumento debido a las creencias distorsionadas que se tiene del amor de pareja y las relaciones afectivas, es así como las creencias han justificado y ocultado las agresiones, las humillaciones, la muerte de las víctimas, etc., de tal manera se ha malinterpretado la relación de pareja haciendo la una novela de ficción donde no ocurre actos de sufrimiento, de amor mágico y de mitades (media naranja), pero la realidad es que nuestro sistema de creencia nos ha Cegado para normalizar este tipo de actos que probablemente seguirán en expansión si no dejamos de mitigar las ideas incongruentes del amor de pareja y la violencia.

La dependencia emocional también cuenta con una fundamentación teórica:

Castelló (2012), señala que la dependencia emocional puede ser vista de dos enfoques teóricos: enfoque teórico cognitivo y la segunda enfoque conductual, en cuanto al primer enfoque, se refiere que la dependencia emocional es una distorsión cognitiva errada la cual es fundamentada en el autoconcepto o en la idealización del acompañante, así mismo la dependencia es una obsesión poco común que presenta un sujeto de manera excesiva y desmedida haciendo una distorsión en él, también padece de desprecio de sus propias virtudes, y en cambio refleja virtudes positivas en su pareja; por otra parte tenemos el segundo enfoque donde implica la rutina diaria del individuo, en otros términos la conducta dependiente, para poder

descubrir y mitigar posibles comportamientos compulsivos y obsesivos, la teórica prevé la erradicación de las distorsiones por medio de las instrucciones propias de la terapia cognitiva conductual.

En ese mismo contexto, Izquierdo y Gómez (2013), desde una mirada cognitiva conductual, el comportamiento, las emociones y las idealizaciones, pueden considerar los acontecimientos o situaciones dependientes como principales operantes del aprendizaje por observación o imitación, de cualquiera manera las ideas irracionales son elementos indispensables para desarrollo de la conducta y en el caso de la dependencia emocional puede ser adquirido por medio del aprendizaje o por idealizaciones incongruentes sobre el amor propio.

Para, Bowlby (1980, citado por Izquierdo y Gómez, 2013), aluden desde la teoría del apego que se puede dar una mejor visión la dependencia emocional es por tal que la define como un lazo emocional que se desarrolla desde la primera infancia entre el infante y su cuidador o también llamado figura de apego el cual es la madre o el padre dependiendo del tipo de familia que pueda tener, los cuales deben de proporcionar seguridad emocional en este periodo, ya que le servirá para un buen desarrollo de su personalidad, por otra parte si no se efectúa lo antes señalado el infante obtendrá un vínculo inadecuado desencadenando apego inseguro e inestable, lo cual provocaría dependencia emocional a futuro.

De acuerdo, con la teoría del aprendizaje la personalidad dependiente desde la teórica ya mencionado, se divide en dos tipos de dependencia, activo y pasivo, para lo cual relataremos en que radica cada uno de ellas, el dependiente activo hace referencia a todo individuo que busca satisfacer sus necesidades de afecto, de aprobación y de reconocimiento, sometiendo al resto de persona y manteniéndose como el centro del universo, por otra parte el dependiente pasivo se refiere a todo ser que se somete al abuso de los demás, siendo este dócil y calmado para atender al resto y de eso modo poder cumplir las expectativas del grupo o de la persona, al cual está subordinado, lo señalan Everly y Millón (1997).

También se buscó conceptualizar el término de dependencia emocional, el cual cuenta con diversas fuentes conceptuales:

Según, Castelló (2005), la denomina como la “necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor” (p.1).

Por el contrario, Medina et al. (2014), la conceptualizan como un patrón persistente de necesidad descomunal por sentimientos insatisfechos que no fueron cubiertos a su tiempo, si bien es cierto la dependencia puede ser una problemática que tiene que ver con el yo interno, las cuales tienen como característica las carencias afectivas que en otras palabras significa el temor a la separación de las personas, la dificultad para tomar decisiones por sí misma y para opinar el descontento con el resto, debido al miedo colosal de la pérdida de protección o aprobación, también existen sentimientos de incomodidad o de abandono las cuales provocan que el sujeto sea incapaz de cuidar de sí mismo.

Para, Sirvent (2000), la dependencia es la adicción al amor, de modo que hace una comparación con el consumo de la droga, dicho de otra manera en lugar de consumir la sustancia la persona con dependencia, presenta una necesidad descomunal de estar con su pareja; tanto es así que solo lo ve como único en un millón y con un fin exclusivo; la dependencia se vuelve patológico cuando el individuo es mentalmente inmaduro e inestable en sus relaciones interpersonales e intrapersonales, a ello se suma que la codependencia que es el contrario de la dependencia, lo que significa que la persona con codependencia tienen mayor dominio en la relación, haciendo que la persona con dependencia sea el subordinado o el adicto hacia él.

Ibarra (2019), indica que la dependencia emocional viene hacer una incapacidad de terminar con algo o con alguien; en un supuesto caso es como la adicción a la droga, donde nos paraliza de todo contacto con la realidad, igualmente arrebatada las energías físicas y emocionales de la persona que la padece.

La dependencia emocional no solo hace mención a la obligación que se tiene de demostrar afecto o reconocimiento por la pareja, sino que también existen otras formas de dependencia, Alba (2015), clasificó 3 tipos de dependencia: a) En la pareja: se presenta con mayor frecuencia en nuestra sociedad y también es la más conocida por los expertos de la salud mental, es así como este tipo de dependencia tiene una creencia totalmente equivocada de lo que significa una relación de pareja, debido a que se olvidan de su propia identidad, sienten celos exagerados, tienen un deseo extremo de estar todo el tiempo con esa persona; b) En la familia: se da cuando una persona demuestra un apego excesivo y obsesivo hacia determinados miembros de su familia como, por ejemplo: la necesidad de comunicarse a cada día o por horas, de saber de ella y controlar su rutina diaria, así también surge la necesidad de sentirse protegido emocionalmente por algún familiar porque no puede tomar decisiones sin el consentimiento de esa persona por temor a equivocarse o a que lo dejen solo, por finalizar c) En el entorno social: se manifiesta en personas que tienen la necesidad descomunal de ser reconocidos y aprobados con el fin de sentirse queridas o parte de un grupo, también incluye en el entorno laboral, la cual se deben de someter a la aprobación de su círculo de amistad y de dedicar el tiempo a preocuparse por las necesidades o problemas de terceros, olvidándose de sí mismo.

Castillo (2008), menciona que existen cinco niveles de dependencia emocional en las relaciones: a) Dependencia: suele darse cuando la persona tiende a depender del otro, esta persona refleja un patrón de sumisión y de angustia, así mismo el dependiente piensa que la otra persona es la única que le puede brindar felicidad; b) Codependencia: Se refiere a que ambos son dependientes, pero en niveles diferentes, el primero es dependiente con rasgos sumisos y de obediencia, por el contrario, la otra persona es dominante en la relación, pero a su vez necesita de la otra persona para que aumente su ego; c) Independencia: Describe a la persona que no necesita de otra para realizar sus actividades y metas, también hace referencia a la autonomía emocional que se tiene sobre su vida; d) Coindependencia: Se da en las relaciones de pareja, cuando logran un equilibrio entre la vida personal y amorosa, es decir, una relación con apego estable y con

capacidad de reorganizar y e) Interdependencia: Se da en grupo de amistades o entre los miembros de la familia, en este nivel se espera que el integrante sea autónomo; no obstante, también contará con una red de apoyo que le ayudará a su superar ciertos obstáculos.

Seguidamente, Castelló (2005), describe las características de la dependencia emocional: a) Necesidad excesiva del otro, deseo constante hacia él: son las aspiraciones frecuentes de comunicarse, estar pendiente de lo que realiza, en casos mayores, es la vez búsqueda frecuente de la persona en lugares que suele asistir; b) Deseos de exclusividad en la relación: es una manera dominante de poner reglas o condiciones a la pareja o alguna persona significativa para el dependiente es así como él impide que su pareja esté pendiente de sus actividades o del resto; c) Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa: es una de las características más habitual de la dependencia; la persona considera que el eje de su existencia es su pareja y que no hay nada más trascendental que él, se evidencia un desgaste emocional y obsesividad en la persona que la tiene; d) Idealización a largo plazo: es una proyección a futuro sobre la relación que tendrá a lo largo de su existencia sin tomar en cuenta los aspectos negativos de esta; e) Relaciones asentadas en sumisión y subordinación: en primera la sumisión es usada como herramienta para preservar y mantener la relación; su propósito es asegurar que no termine la relación, en segunda la subordinación, es la falta de valoración de la persona, debido a su complejo de estar dócil y accesible a los caprichos y deseos de la pareja; h) Antecedentes de relaciones conflictivas y/o dependientes: es la remembranza de las experiencias amorosas tortuosas o infelices, las cuales marcaran significativamente el inicio de nuevas o futuras relaciones; g) Miedo excesivo a la ruptura: significa un temor constante y exagerado a que la relación va a concluir, también es conocida con fantasmas de la ruptura, las cuales están presentes en la idealización del futuro de la relación, finalmente h) idealizaciones irracionales de la pareja: consiste en que la persona con dependencia tiende a idealizar condiciones de superioridad e inferioridad, las cuales le permitirán controlar la relación.

La dependencia emocional es una consecuencia de los problemas psicosociales que afectan a las mujeres y una de ellos es la violencia:

En ese sentido, Villanueva (2012), afirma que cuando un individuo con proyectos, ideales y metas deja de ser el centro de su propia vida para que otro individuo la atiborre por completo; causaría inestabilidad emocional y deterioro en las relaciones interpersonales las cuales generan una dependencia extrema hacia el maltratador, cabe decir que el individuo dependiente encubre la violencia por la gratitud que siente con su agresor, pues que lo interpreta como un acto de cariño o interés expresado con los celos u actos violentos, precisamente en el agresor se evidencia rasgos de dependencia hacia su víctima debido a su escaso autoconcepto y baja autoestima.

Para, Andrés et al. (2011), arguyen que la dependencia existe entre ambas personas en una relación amorosa, pero en caso de las mujeres se puede dar en mayor intensidad siendo las áreas más afectadas la psique, lo social y lo afectivo; sin embargo, si en una relación de convivencia donde ambas partes compartan sus necesidades básicas y sociales, también es propicio a que exista dependencia cultural y económica siendo estas las ataduras para la mujer y un sinfín de actos de violencia.



### **III. METODOLOGÍA.**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación.**

El tipo de investigación que se manipuló es transversal o correlacional; se centra en analizar el grado de asociación entre dos o más variables, la cual puede ser positiva o negativa, similarmente se recaba información en un solo momento y se determina su relación entre estas, por otra parte se optó un diseño de investigación no experimental debido a que se acomoda al planteamiento del problema, los objetivos y las hipótesis propuestas por el investigador, de la misma forma este diseño viene hacer un estudio donde no se manipula la variable, justamente se cimienta en la observación de los fenómenos sin alterar su contexto o ambiente, lo informan Hernández et al. (2014).

### 3.2. Variables y operacionalización

Tabla 1.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
Creencia irracional	Navas (1981), la define como cualquier pensamiento, idea u credo irracional o absurdo de situaciones vivenciadas del ser humano, por ende, se puede manifestar de manera emocional o comportamental, este tipo de creencias producen consecuencias autoderrotistas o auto destructivas del ser humano, por lo tanto, atenta contra el bienestar físico, psicológico y social.	Será medido a través del instrumento registro de opiniones forma- A (Ellis). Versión modificada por Guzmán 2009.	La necesidad de aprobación. 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55	Nominal
			Perfeccionismo. 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56	
			Condenación. 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57	
			Catastrofismo. 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58	
			Incontrolabilidad. 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59	
influencia del pasado. 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60				

Dependencia emocional	Según, Gómez y López (2017), la persona con dependencia emocional tiene patrón psicológico de necesidad patológica o adicción que se le da a una persona, por ende, la dependencia como estado psicológico se caracteriza por la pérdida de control de uno mismo, la constancia de saber de la otra persona, los pensamientos negativos de abandono y las conductas compulsivas.	Será medido a través del cuestionario de dependencia emocional. Adaptado por Brito y Gonzales 2016.	Ansiedad de separación 2, 6, 7, 8, 13, 15, 17.	Ordinal
			Expresión afectiva de la pareja 5, 11, 12, 14.	
			Modificación de planes 16, 21, 22, 23.	
			Miedo a la soledad 1, 18, 19.	
			Expresión límite 9, 10, 20.	
			Búsqueda de atención 3, 4.	

### 3.3. Población y muestra.

#### 3.3.1. Población:

Está conformada por 3119 mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz, que se encuentran en un rango de edad de 18 a 30 años.

Tabla 2.

*Distribución numérica de la población de mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz, según carrera profesional y género.*

<b>CARRERAS PROFESIONALES</b>	<b>FEMENINO</b>
Administración.	239
Agronomía.	69
Arqueología.	91
Arquitectura y urbanismo.	84
Ciencias de la comunicación.	119
Comunicación lingüística y literatura.	129
Contabilidad.	251
Derecho y ciencias políticas.	223
Economía.	202
Enfermería.	159
Estadística e informática.	57
Ingeniería agrícola.	104
Ingeniería ambiental.	194
Ingeniería civil.	68
Ingeniería de industrias alimentarias.	113
Ingeniería de minas	55
Ingeniería de sistemas e informática.	38
Ingeniería industrial.	82
Ingeniería sanitaria.	145
Lengua extranjera: inglés.	135
Matemática.	34
Matemática e informática.	9

Obstetricia.	213
Primaria y educación bilingüe intercultural.	151
Turismo	155
<b>TOTAL</b>	<b>3119</b>

Fuente: Informe de gestión 2017 (2017).

### 3.3.2. Muestra.

El tipo de muestra es no probabilístico intencional; la cual corresponde en números a 300 estudiantes universitarias de la ciudad de Huaraz.

Criterio de inclusión:

- ❖ Mujeres de 18 a 30 años de edad.
- ❖ Mujeres que aceptaron participar voluntariamente en el estudio a través del consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- ❖ Mujeres menores de 18 o mayores de 31 años.
- ❖ Docentes y personal administrativo de la universidad.
- ❖ Mujeres que no acepten voluntariamente desarrollar los instrumentos.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

- a) Registro de opiniones forma- A de Albert Ellis, versión modificada por Guzmán 2009.

El inventario fue propuesto por Davis, Mckay y Eshelman teniendo como guía la clasificación de las 11 creencias irracionales planteadas por Ellis; el cuestionario consta de 100 ítems con 2 elecciones de respuesta: de acuerdo o en desacuerdo, se puede aplicar a partir de los 15 años en adelante, de la misma forma la prueba necesita como requisito tener conocimientos básicos. Su duración es de 20 minutos aproximadamente; para el contexto peruano el registro de opiniones fue adaptada por el psicólogo Guzmán en el año 2009, reduciendo a 6 creencias irracionales de las 11 propuestas, que son: la necesidad de aprobación, perfeccionismo,

condenación, catastrofismo, incontrolabilidad e influencia del pasado, asimismo redujo el número de ítems a 65, además modificó la pregunta 24 por un error en la transcripción, además modificó la opción de respuesta a verdadero y falso, debido a que se ajusta más al contexto.

#### Confiabilidad y validez

La confiabilidad se obtuvo a través del alfa de Cronbach donde se obtuvo un 0.61, que se considera un nivel aceptable para medir las variables; la validez estuvo conformada por el criterio de 6 jueces, donde se determinó por el Coeficiente V de Aiken, para las 6 dimensiones del cuestionario de registro de opiniones, el resultado fue de 0.92 y 0.98 lo que indicaría que la prueba es consistente y también está enfocada a medir las variables propuestas del cuestionario, por último la prueba completa obtuvo el resultado de 0.95, determinando un alto índice de validez y confiabilidad, lo refiere Anicama (2016).

- b) Cuestionario de Dependencia emocional versión original por Lemos y Londoño, versión modificada por Ventura y Caycho, 2016.

El inventario fue propuesto por Lemos y Londoño en el año 2006 en Colombia, se puede aplicar a todo individuo mayor de edad en estado consciente, además dicho cuestionario contaba con 66 ítems luego por medio del análisis factorial fue reduciendo hasta quedar con 23 ítems con 6 dimensiones las cuales son: ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención; dicho inventario da la opción de responder con 5 alternativas de tipo Likert; en el contexto peruano la prueba fue validada por Ventura y Caycho en 2016 en jóvenes universitarios teniendo una aceptación inmediata por parte de la población, cabe señalar que esta adaptación al país no sufrió de modificación alguna.

#### Confiabilidad y validez

La confiabilidad se obtuvo a través del alfa de Cronbach donde se evidenció por dimensión, en primera tenemos la ansiedad por separación que consta de 7 ítems donde el resultado fue de 0.87; expresión afectiva de la pareja

consta de 4 ítems, se obtuvo un 0.84; modificación de planes tiene 4 ítems obtuvo un 0.75; miedo a la soledad tiene 3 ítems y obtuvo 0.8; expresión límite tiene 3 ítems se obtuvo un 0.62 y por finalizar búsqueda de atención consta de 2 ítems obtuvo 0.7.8; indican que tiene un alto e intermedio nivel de confiabilidad en todas las dimensiones, forma general la prueba obtuvo un 0,93 que indica que es medianamente confiable; la validez se demostró por el juicio de expertos denotando consistencia y objetividad en cuanto a la prueba, lo indica Ventura y Caycho, (2016).

### 3.5. Procedimiento

El presente estudio tuvo inicio en el quinto mes del año 2020 en cuál el estado peruano ya había promulgado una ordenanza de estado de emergencia nacional por la pandemia del covid-19, hace 2 meses, es por ello que se tuvo en cuenta la problemática sanitaria para el proceso del estudio; seguidamente se dio paso a la revisión de la literatura científica donde se recolectó información veraz, dará realce al estudio; luego se pasó a determinar la población y la muestra asumiendo que muchas de las estudiantes tenían más facilidades para el acceso a las encuestas virtuales; por consiguiente se realizó los aspectos éticos y administrativos donde se dio a conocer el procedimiento y los recursos con los que cuentan el proyecto de investigación; por ende la aplicación del instrumento tiene como normas el consentimiento informado y la disponibilidad de los participantes, finalmente se procedió al procesamiento de información y al vacío de datos en Excel y en SPSS versión 25, luego se analizará los resultados en los cuales se comparara con otros estudios y respectivamente se dará las conclusiones y recomendaciones.

### 3.6. Método de análisis de datos

En la presente investigación de tipo correlacional se operó el programa estadístico SPSS versión 25, dicho programa es para el análisis de datos o el cruce entre variables, por lo tanto el propósito de la investigación es determinar la relación de variables, para ello se analizará y calculará la relación entre las variables que vienen hacer las creencias irracionales y dependencia emocional

en mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz, para lo cual se utilizó la correlación de Spearman donde se podrá determinar de forma lineal si estas guardan una relación altamente significativa o una relación negativa dependiendo del nivel del coeficiente que se obtengan en cada dimensión y a nivel general, esta asignación de coeficiente, designara el grado de correlación entre las variables, lo determinaron Hernández et al. (2014).

### 3.7. Aspectos éticos

La presente investigación tomó los siguientes aspectos éticos, en primera se tuvo en consideración que las normas preestablecidas por el colegio nacional de psicólogos del Perú instigan a que el investigador debe dar a conocer el propósito de su estudio a sus encuestados con la finalidad de que den su consentimiento y colaboración con la investigación, en tal caso accedieron con lo antes mencionado serán parte de la muestra, además se garantizará su confidencialidad en todo momento. Por último, el estudio será solventado por el estudiante y tendrá un aporte académico a la comunidad científica.



#### IV. RESULTADOS.

Tabla 3

Distribución según niveles de la variable creencias irracionales en mujeres universitarias (n=300).

Nivel	Dimensiones											
	Necesidad de aprobación.		Perfeccionismo.		Condenación		Catastrofismo.		Incontrolabilidad		Influencia del pasado.	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Racional	192	64,0	49	16,3	95	31,7	78	26,0	47	15,7	117	39,0
Tendencia Racional	40	13,3	94	31,3	53	17,7	63	21,0	157	52,3	49	16,3
Tendencia Irracional	33	11,0	55	18,3	60	20,0	60	20,0	46	15,3	47	15,7
Irracional	35	11,7	102	34,0	92	30,7	99	33,0	50	16,7	87	29,0
Total	300	100,0	300	100,0	300	100,0	300	100,0	300	100,0	300	100,0

Tabla N° 3. Distribución de niveles de la variable creencias irracionales.

En la tabla 3 se aprecia que en la primera la dimensión necesidad de aprobación el 64,0% está en un nivel racional y un 11,0% en el nivel tendencia irracional; similarmente en la segunda dimensión perfeccionismo el 34,0% está en el nivel Irracional y un 16,3% en el nivel racional; en la tercera dimensión condenación el 31,7% está en el nivel racional y el 17,7% en un nivel de tendencia racional; en la cuarta dimensión catastrofismo, un 33,0% tiene un nivel irracional y un 20,0% en un nivel de tendencia irracional; en la quinta dimensión incontrolabilidad, el 52,3% está en el nivel tendencia racional y el 15,3% en el nivel de tendencia irracional. Finalmente, en la sexta dimensión Influencia del pasado, el 39,0% está en el nivel racional, y un 15,7% en el nivel de tendencia irracional.

Tabla 4

Distribución según niveles de la variable dependencia emocional en mujeres universitarias (n=300).

Nivel	Dimensiones											
	Ansiedad de separación		Expresión afectiva de la pareja		Modificación de planes		Miedo a la soledad		Expresión límite		Búsqueda de atención	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
No Dependencia	196	65,3	165	55,0	211	70,3	185	61,7	262	87,3	173	57,7
Dependencia Normal	84	28,0	108	36,0	76	25,3	93	31,0	36	12,0	95	31,7
Dependencia Patológica	20	6,7	27	9,0	13	4,3	22	7,3	2	0,7	32	10,7
Total	300	100,0	300	100,0	300	100,0	300	100,0	300	100,0	300	100,0

Tabla N° 4. Distribución de niveles de la variable dependencia emocional.

En la tabla 4, se aprecia en la primera la dimensión ansiedad de separación un 65,3% está en el nivel de no dependencia emocional y un 6,7% en el nivel de dependencia patológica; en la segunda dimensión expresión afectiva el 55,0% está en el nivel de no dependencia emocional y un 9,0% en el nivel de dependencia patológica; en la tercera dimensión modificación de planes, el 70,3% está en el nivel de no dependencia emocional y el 4,3% en el nivel de dependencia patológica; en la cuarta dimensión miedo a la soledad el 61,7% está en el nivel de no dependencia emocional y un 7,3% en un nivel de dependencia patológica; en la quinta dimensión expresión límite el 87,3% está en el nivel de no dependencia emocional y el 0,7% en un nivel de dependencia patológica; por último en la sexta dimensión búsqueda de atención, el 57,7% está en el nivel de no dependencia emocional y el 10,7% en el nivel de dependencia patológica.

Tabla 5

Correlación entre la creencia irracional y las dimensiones de la variable dependencia emocional en mujeres universitarias (n=300).

Variables	Dimensiones de dependencia emocional	rho	p
Creencia Irracional	1.- Ansiedad de separación	,459**	,000
	2.- Expresión afectiva de la pareja	,395**	,000
	3.- Modificación de planes	,339**	,000
	4.- Miedo a la soledad	,474**	,000
	5.- Expresión límite	,362**	,000
	6.- Búsqueda de atención	,353**	,000

Nota: rho = correlación de spearman; p = valor de significancia estadística; p=<.05\* = relación significativa; p=<.05\* = relación muy significativa.

En la tabla 5 se evidencia la correlación entre la variable creencia irracional y las dimensiones de la dependencia emocional; en cuanto al criterio búsqueda de atención el grado de correlación rho spearman es de 0,353 y probabilidad p=0,000, el cual indica que la relación es positiva moderada; mientras que en el criterio miedo a la soledad el grado de correlación rho de spearman de 0,474 y probabilidad, p=0,000, que significa que la relación es positiva alta.

Tabla 6

Correlación entre la dependencia emocional y las creencias irracionales en mujeres universitarias de Huaraz (n=300).

Variable	Dimensiones	rho	p
	De creencia irracional		
Dependencia emocional	1.- la necesidad de aprobación.	,364**	,000
	2.- perfeccionismo.	,400**	,000
	3.- condenación.	,187**	,001
	4.- catastrofismo.	,225**	,000
	5.- incontrolabilidad.	,211**	,000
	6.- influencia del pasado.	,396**	,000

Nota: rho = correlación de spearman; p = valor de significancia estadística; p=<.05\* = relación significativa; p=<.05\* = relación muy significativa.

En la tabla 6 se evidencia la correlación entre la variable dependencia emocional con las dimensiones de la creencia irracional; de tal modo en el criterio condenación el grado de correlación rho spearman de 0,187 y probabilidad p=0,001, lo que indica es que la relación es positiva y de manera débil; indistintamente en el criterio perfeccionismo el grado de correlación rho de spearman de 0,400 y probabilidad, p=0,000, lo que significa que la relación es positiva alta.

## V. DISCUSIÓN.

Se aprecia en la tabla 3 la cual corresponde al nivel de creencias irracionales; en las dimensiones se ha demostrado porcentajes altos que corresponde a los niveles de tendencia racional, completamente irracional y completamente racional, siendo estos los que alcanzan mayor realce en toda la tabla; por tanto el puntaje obtenido de todas las encuestas fue cuantificado para determinar los niveles ya mencionados, dicho de otro modo el puntaje estadístico arroja un porcentaje directo donde el investigador determina una categoría según lo indica la prueba, todo ello se realizó en el programa estadístico SPSS versión 25. Para, Álvarez (2013) en su estudio creencias irracionales y su relación con el trastorno de la personalidad por dependencia, concluye que si existe índices de creencia irracional en toda persona; ya que estas están asociadas al aprendizaje social o son desarrolladas en la temprana infancia, todo ello sugiere que las creencias irracionales son concepciones erradas que todo ser humano posee; para reforzar lo mencionado, Ruiz et al. (2012), que señalan que las creencias irracionales son asimiladas desde los primeros años de vida hasta el final de esta, asimismo las creencias es un constructo social que se transmiten de generación en generación y que a lo largo de la vida se manifiestan con conductas y emociones perturbadoras u/o negativas dependiendo el grado de importancias que estas tengan. Por otro lado anunció que las creencias irracionales son ideas o concepciones que toda persona tiene sobre algún objeto, situación o persona, que puede ser veraz o falso, no obstante, muchas de estas ideas tienen como origen la temprana infancia donde la figura de apego y su entorno social, son los primeros maestros en dar instrucciones y apreciaciones de la vida, los roles, los comportamientos y otros; debo señalar que en el estudio se ha obtenido niveles irracionales y tendencias racionales, demostrando así que en la población universitaria, aún tiende a tener constructos irracionales, en la conducta, en el sentir y en el actuar, también sumariamos el machismo, la educación sexista, las ideas de los roles de género, la violencia, las etiquetas sociales, la influencia del medio de comunicación y otras que son parte de las creencias populistas que afectan el bienestar de la persona.

Podemos apreciar en la tabla 4, la cual concierne al nivel de dependencia emocional; donde el total de sus criterios ha presentado porcentajes elevados lo que significa que el nivel es de no dependencia emocional y por ende en los niveles de dependencia patológica el porcentaje fue mínimo; dicho de otro modo el puntaje obtenido de todas las encuestas fue cuantificado para determinar los niveles ya mencionados, por tanto el puntaje estadístico arroja un porcentaje directo donde el investigador determina una categoría según lo indica la prueba, todo ello se realizó en el programa estadístico SPSS versión 25. Según, Del Castillo et al. (2015), en su estudio violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios, señalan que, si existe dependencia emocional en su población, a su vez hace una comparación entre dos grupos de mujeres, en las cuales la primera son víctimas de violencia y el segundo grupo no ha sido víctima de violencia, demostraron que hay más índices de dependencia emocional en el primer grupo y menos en el segundo grupo. Consecuentemente para, Bowlby (1980, citado por Izquierdo y Gómez, 2013) manifiesta que la dependencia emocional es un lazo emocional que se desarrolla desde la primera infancia entre el infante y su cuidador o también llamado figura de apego, el cual es la madre o el padre u otro familiar, en caso contrario algún miembro cercano; el rol de estas figuras de apego es el de proporcionar seguridad emocional y de confianza, las cuales serán útiles en desarrollo integral de la personalidad adaptativa del sujeto, sin embargo si no se efectúa lo antes señalado el sujeto obtendrá y mantendrá vínculos inadecuados e inestables, desencadenando afecciones emocionales como el apego inseguro o dependencia emocional en otras figuras de apego. Similarmente puedo afirmar que la dependencia emocional es un deterioro, psicológico, físico y social de la persona que la padece, debido al grado excesivo y obsesivo de afectividad, interés y compromiso con la otra persona; en cuanto al resultado obtenido las universitarias mostraron un nivel alto de que no existe dependencia emocional, lo que hace pensar es que muchas de ellas aún están experimentando las relaciones de pareja, el enamoramiento, etc. Igualmente podemos señalar que podría existir una buena figura de apego, un buen soporte emocional, o mecanismo de defensa que sugieran lo contrario.

Posteriormente en la tabla 5 la correlación entre la variable creencia irracional y las dimensiones de la dependencia emocional, se evidencia de manera global que se ha encontrado un rango de correlación positiva moderada, en otras palabras, el grado de correlación ( $\rho$ ) varía desde -1 a +1; un valor de -1 o cerca de 0 significa que la correlación es negativa o indirecta, por el contrario, si la correlación es mayor a 0 o igual a 1 la relación es positiva y directa, según Badii et al. (2014). Para Riofrio y Villegas (2016), en su estudio distorsión cognitiva según el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios de Pimentel, nos indican que si existe relación significativa positiva entre la distorsión cognitiva o también conocida como creencia irracional con la dependencia emocional, también en sus dimensiones se ha demostrado asociación significativa. Consecuente, Dryde (2010), propone desde el enfoque cognitivo conductual que la creencia irracional es un pensamiento ilógico y absurdo, que en su mayoría es resultado de experiencias y aprendizajes negativos y/o desagradables que ha vivenciado el ser humano, desde esta perspectiva la creencia irracional está vincula con otras áreas como: las emociones, el comportamiento, la relaciones familiares y sociales, todo ello refleja que los pensamientos incongruentes perturban estas dos o más áreas del desarrollo integral de la persona, estas perturbaciones traen consecuencias negativas como aflicciones emociones y conductas desadaptativas. Aunando a lo expuesto el vínculo que existe entre las dos variables y sus respectivas dimensiones puede ser a que la creencia irracional es un ente cognitivo para el desarrollo de la dependencia emocional en los seres humanos, en otras palabras, las ideas complejas y mágicas del amor, las relaciones pareja, la intimidad, los roles de género, el sexismo, entre otras, producen en la persona expectativas inalcanzables del amor y temas asociadas a este, todo ello conlleva a que muchos desarrollen frustraciones y exigencias excesivas, teniendo como fin la dependencia emocional o relaciones disfuncionales.

Por último, en la tabla 6 la correlación entre la variable dependencia emocional y las dimensiones de la creencia irracional, se evidencia de manera global un rango de correlación positiva, moderada y débil, en otras palabras, el grado de correlación ( $\rho$ ) varía desde -1 a +1; un valor de -1 o cerca de 0 significa que la correlación es

negativa o indirecta, por el contrario, si la correlación es mayor a 0 o igual a 1 la relación es positiva y directa, según Badii et al. (2014). Seguidamente Llerena (2017), expone en su estudio creencias irracionales y dependencia emocional; comprueba que, si existe relación entre la variable dependencia emocional y la creencia irracional, similarmente las dimensiones de ambas variables también tienen relación significativa con la otra variable. Seguidamente, Castelló (2012), señala que la dependencia emocional desde un punto de vista cognitivo conductual; vendría hacer una distorsión cognitiva, el cual se fundamenta en el autoconcepto o en la idealización vaga y sobrevalorada de la pareja, del amor y de uno mismo, igualmente la dependencia conductual, es una serie de comportamientos obsesivos, repetitivos, autolíticos y desorganizados que presenta el sujeto dependiente, no obstante, estos comportamientos e ideas dependientes son en mayoría particularidades de los que presentan un cuadro de dependencia emocional. Anudando a lo expuesto, la dependencia emocional viene hacer un fuerte vínculo afectivo que se da entre parejas, familiares o personas cercanas; los vínculos pueden manifestar cierto sufrimiento emocional, en la investigación se denota la existencia de la relación entre la dependencia y los criterios de la creencia irracional, por lo tanto podríamos afirmar que la dependencia emocional tiene aspectos cognitivos y comportamentales, las cuales son características propias de las personas con esta afección; así mismo el que padece de este vínculo inadecuado puede estar influenciado por las ideas populistas sobre las experiencias románticas fallidas, mágicas y estereotipadas.



## VI. CONCLUSIONES.

1. Se determinó en el nivel de creencia irracional, que en el indicador 1 el 64,0% está un nivel racional y 11,0% en tendencia irracional; en el indicador 2 el 34,0% está en el nivel irracional y el 16,3% en el nivel racional; en el indicador 4 el 33,0% tiene un nivel Irracional y un 20,0% tendencia irracional, finalmente en el indicador 6 el 39,0% está en el nivel racional y un 15,7% en tendencia irracional.
2. Se determinó en el nivel de dependencia emocional, que en el indicador 1 el 65,3% tiene un nivel de no dependencia y el 6,7% de dependencia patológica; en el indicador 2 el 55,0% está en un nivel de no dependencia y un 9,0% dependencia patológica; en el indicador 4 el 61,7% está en el nivel de no dependencia emocional y un 7,3% dependencia patológica, posteriormente, en el criterio 6 el 57,7% tiene un nivel de no dependencia emocional y 10,7% dependencia patológica.
3. Si existe correlación entre la variable creencia irracional y las dimensiones de la dependencia emocional de manera positiva moderada y en cuanto al criterio búsqueda de atención el grado de correlación rho spearman es de 0,353 y probabilidad  $p=0,000$ , el cual indica que la relación es positiva moderada.
4. Si existe correlación entre la variable dependencia emocional con las dimensiones de la creencia irracional de manera positiva, moreda y débil; de tal modo en el criterio condenación el grado de correlación rho spearman de 0,187 y probabilidad  $p=0,001$ , indica que la relación es positiva y de manera débil.

## **VII. RECOMENDACIONES.**

1. Instituir, un programa de promoción de la salud mental en jóvenes y adultos (o reforzar los existentes) con actividades propias de su edad; incluyendo temas de desarrollo personal, relación de pareja y manejo apropiado de emociones teniendo en cuenta el enfoque cognitivo conductual.
2. Desarrollar y aplicar en institutos, universidades y centros donde asisten los jóvenes y adultos un programa preventivo centrado en la detección temprana de factores de riesgo tradicionales, también los detectados en la presente investigación.
3. Para futuras investigaciones se sugiere que se realice una réplica del estudio en una población masculina para profundizar en el tema y analizar una posible comparación entre estas dos poblaciones e investigaciones.
4. Inducir a que se realicen más estudios de correlación con diferentes variables que puedan tener cierto acercamiento con la creencia irracional y con la dependencia emocional, para que de ese modo se pueda ampliar el conocimiento científico y desarrollar nuevas estrategias de intervención.

## REFERENCIAS

- Alba, M. (2015). Los tres tipos de dependencia emocional: ¿cuáles son? [Archivo pdf].  
Fuente: Psicología y Mente/Psicología Social y Relaciones Personales.
- Álvarez, L. (2013). Creencias irracionales prototípicas del trastorno de la personalidad por dependencia. *Psicoespacios: Revista Virtual de La Institución Universitaria de Envigado*, 7(11), 3–24.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4863334>
- Amorós, V. (1990). Psicoterapia racional emotiva. *Revista De Psicología*, 8(2), 103-116.  
<https://doi.org/10.18800/psico.199002.001>
- Andrés, S., Gaspar, A., Jimeno, A., y Boira, S. (2011). Perspectivas psicológicas de la violencia de género. *Gobierno de Aragón*, 41.  
<http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesMujer/Documentos/perspectivas-psicologicas.pdf>
- Anicama, J. (2016). Manual de calificaciones del registro de opiniones forma -a (Ellis), 1-9. <https://es.scribd.com/document/325422217/Manual-de-Calificacion-de-Registro-de-Opiniones>
- Aquehua, L. y Tito, L. (2019). Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal atendidas durante el tercer trimestre del 2018 en la MicroRed de salud de Belenpampa – Cusco.  
<http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/UNSAAC/4672/253T20190636.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Badii, M., Guillen, A., Serrato, O. y Aguilar, J. (2014). Correlación No-Paramétrica y su Aplicación en la Investigaciones Científica Non-Parametric Correlation and Its Application in Scientific Research. 9(2), 31–40.  
[http://www.spentamexico.org/v9-n2/A5.9\(2\)31-40.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n2/A5.9(2)31-40.pdf)
- Beck, J. (2000). Terapia cognitiva conceptos básicos y profundización. Gedisa, (1), 1-204.

[https://www.academia.edu/35126840/Judith\\_Beck\\_Terapia\\_Cognitiva\\_Conceptos\\_B%C3%A1sicos\\_y\\_Profundizaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/35126840/Judith_Beck_Terapia_Cognitiva_Conceptos_B%C3%A1sicos_y_Profundizaci%C3%B3n)

- Borrajó, E., Gámez, M., y Calvete, E. (2015). Justification beliefs of violence, myths about love and cyber dating abuse. 27(4), 327–333. <http://www.psicothema.com/pdf/4270.pdf>
- Caballo, V., Ellis, A. y Lega, L. (1997). Teoría y práctica de la terapia racional emotiva – conductual. Calle plaza, (1), 1-95. <https://es.scribd.com/document/367746742/Caballo-Teori-a-y-Pra-ctica-de-la-Terapia-Racional-Emotivo-Conductual-pdf>
- Camacho, J. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. Metodología de La Investigación, 12(92), 59–70. <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Caro, I. (2011). Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas modelos y técnicas principales, 1, 1-474. <https://es.scribd.com/document/411049925/HACIA-UNA-PRACTICA-EFICAZ-DE-LAS-PSICOTERAPIAS-COGNITIVAS-MODELOS-Y-TECNICAS-PRINCIPALES-PARTE-I-pdf>
- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional características y tratamiento. Alianza, (1), 1-267. [https://www.academia.edu/37181679/Dependencia\\_emocional\\_Caracter%C3%ADsticas\\_y\\_tratamiento](https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento)
- Castelló, J. (2005). La dependencia emocional como un trastorno de la personalidad. Psychological Science, 3. <http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>
- Castelló, J. (2012). Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer Jorge. 1-20. [http://www.dependenciaemocional.org/TRATAMIENTO\\_DE\\_LA\\_DEPENDENCIA\\_EMOCIONAL.pdf](http://www.dependenciaemocional.org/TRATAMIENTO_DE_LA_DEPENDENCIA_EMOCIONAL.pdf)

- Castillo, A. (2008). Definición, tipos, perfil, diagnóstico y tratamiento.1-45.  
[https://www.academia.edu/23885800/Dependencias\\_emocionales?auto=download](https://www.academia.edu/23885800/Dependencias_emocionales?auto=download)
- Chávez, M. (2015). Correlación entre las creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 10(1-2), 1. <https://doi.org/10.20453/rph.v10i1-2.3019>
- Congost, S. (2014). Manual De Dependencia afectiva. 1-14.  
[https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA\\_DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf](https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA_DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf)
- Del Castillo, A., Hernández, M., Romero, A., y Iglesias, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 5(1), 1-15.  
<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/248/195>
- Dryden, W. (2010). Superar las heridas alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer. 1-12.  
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433022905.pdf>
- Dryden, W. y Ellis, A. (1989). Práctica de la terapia racional emotiva. 1- 243.  
[https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis\\_-\\_1989\\_\\_prc3a3c2a1ctica\\_de\\_la\\_terapia\\_racional\\_emotiva1.pdf](https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis_-_1989__prc3a3c2a1ctica_de_la_terapia_racional_emotiva1.pdf)
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). Manual-de-terapia-racional-emotiva. -Vol.-II, 1-222.  
<https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>
- Everly, G. y Millón, T. (1997). La personalidad y sus trastornos. Martínez. 1-215.
- Gómez, N. y López, J. (2017). La Dependencia Emocional: La Adicción Comportamental En Los Márgenes De La Patología Dual the Emotional Dependence: the

Addiction Behavior in the Margins of the Dual Pathology. *Revista de Patología Dual*, 4(2), 7–10. <https://doi.org/10.17579/RevPatDual.04.7>

Guevara, P. y Suarez, Y. (2018). Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán. *Universidad Peruana Unión*, 1–120. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/992/Yudith\\_Tesis\\_Bac\\_hiller\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/992/Yudith_Tesis_Bac_hiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2017). *Metodología de la investigación*.6, 1-634.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hirigoyen, M. (2006). *Mujeres maltratadas: los mecanismos de la violencia en la pareja*.1-10.

<https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9788449330377&li=1&idsource=3001>

Huerta, R., Ramírez, N., Murillo, L., Falcón, C., Misare, M. y Sánchez, M. (2016). Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *19(2)*, 1-147. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12895/11524>

Ibáñez, C. y Manzanera, R. (2014). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en asistencia primaria (parte 2). *Semergen*, 40(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.semerng.2011.07.020>

Ibarra, V. (2019). *La Dependencia Emocional, Plática en Vínculo Centro de Psicología en Durango México*.1-6.

[https://www.academia.edu/43454117/La\\_Dependencia\\_Emocional](https://www.academia.edu/43454117/La_Dependencia_Emocional)

Informe de gestión 2017 – II memoria anual y presupuesto anual ejecutado (2017).

Izquierdo, S. y Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: *Psicología: Avances de La Disciplina*, 7(1), 81–92. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297226904011.pdf>

- Jaller, C. y Lemos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *12(2)*, 77–83.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n2/v12n2a08.pdf>
- Lázaro, D. (2018) Creencias Irracionales y Dependencia Emocional en Gestantes del CMI César López Silva del distrito de Villa el Salvador.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/TESIS%20TERMINADA%20STEFAN%c3%8dA%20LLERENA%20FREIRE%202.pdf>
- Lega, L., Sorribes, F. y Calvo, M. (2017). Terapia racional emotiva conductual una versión teórico-práctico actualizada. *(1)*, 1-421.  
[https://www.academia.edu/36833091/Terapia\\_Racional\\_Emotiva\\_Conductual\\_Una\\_versi%C3%B3n\\_te%C3%B3rico\\_pr%C3%A1ctica\\_actualizada\\_Leonor\\_Lega](https://www.academia.edu/36833091/Terapia_Racional_Emotiva_Conductual_Una_versi%C3%B3n_te%C3%B3rico_pr%C3%A1ctica_actualizada_Leonor_Lega)
- Lemos, M., Londoño, N. y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *9(9)*, 55–69.  
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/783/608>
- Llerena, S. (2017). Creencias irracionales y dependencia emocional. Universidad Técnica De Ambato, 115.  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD010789>.
- Medina, A., Moreno, M., Lillo, R. y Guija, J. (2014). La dependencia emocional: Aspectos jurídicos y psiquiátricos. *(1)*, 1-84  
[https://fepsm.org/files/publicaciones/La\\_dependencia\\_emocionalAspectos\\_jur%C3%ADdicos\\_y\\_psiquiaticos.pdf](https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocionalAspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiquiaticos.pdf)
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2019). Informe estadístico violencia en cifras. <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=80>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2019). Nuevos Centro Emergencia Mujer permitirán llegar a más de las 98 000 personas ya prevenidas en Ancash.

<https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-nota-prensa.php?codigo=832>

Navas, J. (1981). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80513105>.  
Terapia Racional Emotiva, 14(1), 75–83.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80513105>

Oblitas, L. (2004). Manual De Psicología Clínica Y De La Salud Hospitalaria. In Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria. [https://aiustudev.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/X5w8L9\\_MANUAL%20DE%20PSICOLOGIA%20CLINICA%20Y%20DE%20LA%20SALUD%20HOSPITALARIA-1.pdf](https://aiustudev.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/X5w8L9_MANUAL%20DE%20PSICOLOGIA%20CLINICA%20Y%20DE%20LA%20SALUD%20HOSPITALARIA-1.pdf)

Observatorio de igualdad de género de américa latina y el caribe. (2018). CEPAL: Al menos 2.795 mujeres fueron víctimas de feminicidio en 23 países de América Latina y el Caribe en 2017.

<https://www.cepal.org/es/comunicados/cepal-al-menos-2795-mujeres-fueron-victimas-feminicidio-23-paises-america-latina-caribe>

Organización de Naciones Unidas Mujeres. (2019). Hechos y cifras: Acabar con la violencia contra mujeres y niñas Diferentes formas de violencia. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

Pilco, A., Barreno, L., Choez, A. y Lorenzo, E. (2016). Personalidad dependiente y creencias irracionales en mujeres indígenas. Revista de la facultad de ciencias de la salud, 10 (2), 1-10.  
<http://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/7/145>

Riofrio, J. y Villegas, M. (2016). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios. 7, 14.  
<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311/310>

Ruiz, A., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). Manual de técnica de intervención cognitivo conductuales, 1-610.



<https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/09/Manual-de-Tecnicas-Cognitivas-Conductuales-Marta-Isabel.-C.pdf>

Salardi, C. (2019). Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja. [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4280/TESIS\\_BUIKLECE\\_CARLOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4280/TESIS_BUIKLECE_CARLOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sarason, I. y Sarason, B. (2006). Psicopatología. Psicología anormal: El problema de la conducta inadaptada (11) 1-7 México: Pearson Educación. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2019/08/texto-psicopatologc3ada-psicologc3ada-anormal-el-problema-de-la-conducta-indaptada.pdf>

Sirvent, C. (2000). Clínica y psicopatología, las dependencias relacionales (D.R.): dependencia emocional, codependencia y bidependencia.1-52. <http://fispiral.com.es/wp-content/uploads/2000/10/Las-dependencias-relacionales.pdf>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Momeñe, J., Jáuregui, P., Bilbao, M. y Orbegozo, U. (2018). Originales. Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes.1-15. [https://www.aesed.com/upload/files/v44n1\\_art1.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/v44n1_art1.pdf)

Ventura, J. y Caycho, T. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional. Revista de Psicología: Universidad de Chile, 25(1), 1–17. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n1/art05.pdf>

Villanueva, S. (2012). ¿POR QUÉ LAS MUJERES PERMANECEN EN RELACIONES DE VIOLENCIA? Why women remain inrelations of violence? Unife, 20(1), 45–55. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2012/sabinadeza.pdf>

## ANEXOS

Anexo 1.

Tabla 7.

Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la aplicación del instrumento de creencias irracional en mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz (n=300)

Variable/Dimensiones	rho	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	P	Decisión
Creencia irracional	0,075	300	,000	NO
la necesidad de aprobación.	,185	300	,000	NO
Perfeccionismo.	,104	300	,000	NO
Condenación.	,133	300	,000	NO
catastrofismo.	,137	300	,000	NO
Incontrolabilidad.	,180	300	,000	NO
influencia del pasado.	,110	300	,000	NO

Nota: gl=grados de libertad; P=Valor de significancia estadística

Si  $P < 0,05$  entonces la variable NO tiene distribución normal.

## Anexo 2

Tabla 8.

Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la aplicación de los instrumentos de dependencia emocional en mujeres universitarias de la ciudad de Huaraz (n=300)

Variable/Dimensiones	rho	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	P	Decisión
Dependencia emocional	0,119	300	,000	NO
Ansiedad de separación	,149	300	,000	NO
Expresión afectiva de la pareja	,112	300	,000	NO
Modificación de planes	,152	300	,000	NO
Miedo a la soledad	,146	300	,000	NO
Expresión límite	,314	300	,000	NO
Búsqueda de atención	,135	300	,000	NO

Nota: gl=grados de libertad; P=Valor de significancia estadística.

Si  $P < 0,05$  entonces la variable NO tiene distribución normal

### Anexo 3

## REGISTRO DE OPINIONES

### (REGOPINA)

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Señale si considera verdadero (V) o falso (F) en cada afirmación. Asegúrese de contestar lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

N°	ÍTEMS	V	F
1	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.		
2	Odio equivocarme en algo.		
3	La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.		
4	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.		
6	“Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”.		
7	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.		
8	Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
9	Las personas malas deben ser castigadas.		
10	Las frustraciones y decepciones no me perturban.		
11	A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.		
12	Es casi imposible superar la influencia del pasado.		
13	Quiero gustar a todo el mundo.		
14	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		
15	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
16	Las cosas deberían ser distintas a como son.		
17	Yo mismo provoco mi propio mal humor.		
18	Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		

19	Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
20	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.		
21	La inmoralidad debería castigarse severamente.		
22	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.		
23	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.		
24	La gente sobrevalora la influencia del pasado.		
25	Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.		
26	Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
27	Pocas veces culpo a la gente por sus errores.		
28	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
29	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.		
30	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
31	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.		
32	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.		
33	El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.		
34	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.		
35	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.		
36	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		
37	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.		
38	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
39	Todo el mundo es esencialmente bueno.		
40	Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.		
41	Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.		
42	Somos esclavos de nuestro pasado.		

43	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.		
44	Me trastorna cometer errores.		
45	No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.		
46	Yo disfruto tranquilamente de la vida.		
47	No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.		
48	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
49	Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.		
50	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
51	Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		
52	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.		
53	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo.		
54	Básicamente, la gente nunca cambia.		
55	Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.		
56	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
57	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.		
58	Raras veces me perturban los errores de los demás.		
59	El hombre construye su propio infierno interior.		
60	No miro atrás con resentimiento.		
61	Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.		
62	Los acontecimientos negativos pueden ser superados.		
63	Hay gente que me altera el humor		
64	Aceptó con calma que otros sean mejores que yo en algo.		
65	Hay tristezas que jamás se superan.		

### CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

**Sexo:** V o M      **Edad:** .....

**Estado civil:** .....      **Fecha:** .....

Instrucciones: Usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma. Por favor, lea cada frase y decida qué tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Marque una x en el recuadro donde crea que es el correcto.

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí.	La mayor parte falso de mi	Ligeramente más. Verdad que falso	Moderadamente verdad de mi	La mayor parte. Verdadero de mi	Me describe perfectamente

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1	Me siento desamparado cuando estoy solo.						
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.						
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.						
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.						
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.						
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.						
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.						
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.						

9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.						
10	Soy alguien necesitado y débil.						
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo						
12	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.						
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.						
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.						
15	Siento temor a que mi pareja me abandone.						
16	Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.						
17	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo.						
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.						
19	No tolero la soledad.						
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.						
21	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.						
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.						
23	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.						

Gracias por su colaboración.



Anexo 5.

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El propósito de este presente documento es poder obtener su consentimiento como participante de nuestra encuesta.

La presente investigación es conducida por el estudiante Pedro Pablo Gonzales LLamoctanta de la carrera profesional de psicología, de la facultad de ciencias de la salud.

La finalidad de dicho estudio es hallar la correlación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres universitarias de la ciudad de huaraz.

Si usted accede a participar, se le pedirá por favor completar dos cuestionarios de 23 y 65 preguntas, la cual le tomará 25 minutos aproximadamente de su tiempo.

La participación del estudio es estrictamente voluntaria, puede retirarse aun cuando no haya culminado. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta actividad. Siendo las respuestas al cuestionario de manera anónima.

Si tienes alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Solicitando de manera global lo que arroje la investigación a ello proporcionando el email [pablogonzalesllamoctnta@gmail.com](mailto:pablogonzalesllamoctnta@gmail.com)

Desde ya le agradezco su colaboración.

---

Firma del participante